Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 «Березка» общеразвивающего вида

Мастер-класс для родителей

«Наши ребятки на утренней зарядке»

Младшая группа (04)

Разработали: Костыгина Н.Ю.
Скоробогатова Е.В.

Барнаул 2023

Цель: привлечение родителей к созданию условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья дошкольников.

Задачи:

- Познакомить родителей со структурой утренней гимнастики и формами ее проведения;
- Привлекать родителей к совместному проведению различных форм физкультурно–оздоровительной работы;
- Упражнять в развитии различных групп мышц, способствовать выработке слухового восприятия; правильного дыхания;
- Развивать двигательную активность, добиваться активности и правильности при выполнении физических упражнений;
- Создать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций; содействовать развитию эмоциональной сферы и детей и взрослых, формированию партнерских чувств;
- Доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательно–игровой деятельности.

Ход мастер-класса

Воспитатель: Доброе утро мамы и папы! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым, а самое главное - здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с зарядки!

Знаете ли вы о пользе утренней гимнастики? (ответы родителей)

Утренняя гимнастика способствует укреплению здоровья детей, пробуждению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку ребенка.

Утреннюю гимнастику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдёт под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъёме!

Проводите ли дома утреннюю гимнастику? (ответы родителей)

Сегодня мы вам расскажем о структуре утренней гимнастики и о формах ее проведения.

Структура утренней гимнастики

Вводная часть В начале утренней гимнастики дается кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.

Ходьба и бег направлены на профилактику плоскостопия.

Основная часть Затем дети становятся в круг или располагаются в свободном построении для выполнения общеразвивающих упражнений.

Сначала общеразвивающие упражнения делаются для мышц плечевого пояса (*Упражнения для рук и плечевого пояса, направлены на формирование правильной осанки, т.к. при этом укрепляются мышцы, помогающие держать спину прямо, сближать лопатки*), затем для мышц спины и живота (*также направлены на формирование правильной осанки, на укрепление мышц спины*), в конце для ног (*развивают силы мышц, подвижность суставов*).

Общеразвивающие упражнения можно выполнять с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров. Исходные положения стоя, сидя, лежа на спине и на животе. Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 - 6 раз. Оно зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей.

Заключительная часть В заключении следует бег, подскоки на месте (*Прыжки способствуют пробуждению организма*) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.

Упражнение на дыхание восстанавливает силы и улучшает настроение.

Варианты проведения утренней гимнастики

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;
- обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;
- игрового характера (из 3-4 подвижных игр);
- с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;
- оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);
- с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);
- с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.)

Представьте, ведь каждый день у нас с ребятами, начинается с зарядки!

А у вас? Тогда вставайте, на мастер – класс!

Для чего нужна зарядка? –
Это вовсе не загадка —
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.

В зал заходят дети под музыку.

Воспитатель. Ребята, давайте, скажем, друг другу, доброе утро! (дети повторяют). Давайте улыбнемся друг другу (дети улыбаются). Какие вы все красивые, дружные , улыбаемся. Молодцы!

№9«Серенький зайчишка»

Воспитатель. Отгадайте загадку, ребята:
Зимой беленький,
Летом серенький.
Никого не обижает,
Сам всех боится.
(Заяц)

Педагог надевает ушки зайца и проводит зарядку.

Воспитатель. Смотрите внимательно и правильно
выполняйте все упражнения.
Ходьба по залу за зайчиком.
(Ходьба по залу друг за другом (15 секунд).)
Покажем зайчику, какие мы большие.
(Ходьба на носочках (10 секунд).)
Бег за зайчиком. (Обычный бег (20 секунд).)
Потеряли зайчика. (Ходьба врассыпную (10 секунд).)
Построение врассыпную.

Упражнение «Зайка греет лапки на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки вперед, повернуть ладонями вверх-вниз, сказать:
«Тепло». Вернуться в исходное положение.
Повторить 6 раз. Темп умеренный.
Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Зайка греет ушки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки за спину.
Повернуть голову в сторону.
Вернуться в исходную позицию.

Повернуть голову в другую сторону.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.
Упражнение «Зайка прячет лапки»
Исходная позиция: стоя, руки в стороны.
Наклон вперед, ладони положить на живот, сказать: «Нет».
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный. Индивидуальные указания и поощрения.
Упражнение «Зайчик занимается спортом»
Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опушены. Бег на месте 8—12 секунд. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте. Поощрения.
Заключительная часть
Зайка предлагает ребятам поиграть с ним в **игру**
«Зайка серенький сидит».
Воспитатель читает стихотворение, сопровождая чтение показом соответствующих тексту движений. Дети выполняют движения по показу.
Зайка серенький сидит И ушами шевелит. Вот так, вот так Он ушами шевелит.
Зайке холодно сидеть, Надо лапочки погреть. Вот так, вот так. Надо лапочки погреть.
Кто-то зайку испугал. Зайка прыг и ускакал.
Дети убегают, зайка ловит их.
Игра повторяется 2 раза.
Воспитатель. Ребята, какое время года у нас сейчас? (дети Весна) Молодцы!
А где живет зайка? (дети в лесу) Молодцы!
Воспитатель. Пришла весна, стало тепло в лесу и зайки пришли на полянку погреться. Ложитесь на пол, закройте глазки и послушайте как хорошо в весеннем лесу, какой свежий воздух в лесу. (звучит релакс музыка)
Дыхательное упражнение «Свежий воздух»
Носиком вдыхаем, ротиком медленно выдыхаем. Повторить 2 раза.
А теперь зайки на солнышке греют животики (поглаживание живота).
Воспитатель. Отдохнули зайки? (дети, Да). Встаем на ножки.
Какие вы молодцы ребята! Вам понравилась сегодня зарядка (дети Да).
Давайте хором скажем «Спасибо зарядке – здоровье в порядке»
Дети возвращаются в группу.
Воспитатель: Спасибо вам уважаемые родители, за то что, вы нашли время и пришли к нам на зарядку. Чувствуете, сколько у вас прибавилось сил?
Ответ родителей: да

Мы подготовили для вас рекомендации по организации зарядки дома (раздаем буклеты)

Воспитатель: Хорошего вам настроения на весь день. Будьте здоровы!!!